

# 2026 新年致孩子們的一封信：

親愛的孩子們：

我是阿武校長。

在 2026 年的開始，  
我想用一封信，跟你們說一些重要的話。

這封信，我寫得很慢，從學期初醞釀到現在完稿。  
也希望你們此刻，能暫時放下滑動的手指，  
給自己幾分鐘，聽我說完。

---

最近，常聽到大人們說你們這一代：  
「抗壓性不夠」、「太玻璃心了」。

但我一直很想替你們說一句公道話：

這不是因為你們比較脆弱，  
而是你們成長的環境，真的太快、太擠、也太吵了。

《焦慮世代》這本書提醒我們一件不太好受、  
卻必須面對的事：  
我們正把孩子，  
從需要時間慢慢長大的「現實世界」，  
拉進一個被演算法操控、  
隨時被評價的「螢幕世界」。

---

## 一、你們不是想太多

### 是這個世界，沒讓你們好好想

人成長，其實需要一種東西，  
叫做「慢時光」。

慢慢感覺自己的情緒，  
慢慢分辨什麼是真的、什麼只是流行，  
慢慢選擇方向，  
也慢慢學會為選擇負責。

但現在的世界，很少給你們這樣的空間。

手機裡的世界教你們的是：  
刺激一來，就立刻反應；  
一看到比較，就開始焦慮；  
一出現空白，就趕快填滿。

心理學把這叫做「即時回饋依賴」。

當一個人開始無法忍受  
「暫時沒人按讚、沒人回、沒人看見」的空白時，  
我們就不再被「意義」帶著走，  
而是被「演算法」推著走。

孩子們，  
當你害怕留白的時候，  
其實就是把人生的選擇權，悄悄交了出去。

---

## 二、男孩們，我想對你們說一句實話

你們心裡，多半都有一個  
想變強、想被肯定、想證明自己的部分。

這一點，沒有錯。

但螢幕世界，  
給了你們一種太快、也太便宜的替代品：  
排行榜、數據、點數，  
看起來像成就，  
卻不需要真正承擔後果。

當你已經在虛擬世界「封頂」，  
回到現實生活裡，

那種從基礎開始、慢慢累積的過程，  
就顯得又慢、又笨、又不甘心。

於是，有些人選擇退回螢幕裡。  
不是因為懶，  
而是因為害怕在現實中，被定義為「不夠強」。

但我想告訴你們一句很重要的話：

真正讓人長大的，  
從來不是 Reset 鍵，  
而是那些不能重來、  
必須承擔後果的時刻。

---

### 三、女孩們，我也想跟你們說一句心裡話

你們生活在一個  
隨時被看見、被比較的世界。

社群平台每天都在偷偷教你們一個公式：  
被看見，就有價值；  
被喜歡，就被理解。

但真相是：  
被很多人看見，  
不等於被真正理解。

當生活只剩下濾鏡、限動與排名，  
你們很容易陷入三種焦慮：  
對外貌的焦慮、  
對比較的焦慮、  
還有對被忽略、被排除的恐懼。

看起來更熱鬧，  
心裡，卻更孤單。

---

### 四、其實，我們都一樣

不論男孩或女孩，  
你們都正在承受同一件事：

我們把「我是誰」，外包給了數位平台。

當螢幕關掉，  
卻突然不知道？  
如果沒有讚數、沒有回應、沒有角色，  
我還剩下什麼？

焦慮、空虛、甚至躺平，  
其實不是你們壞掉了。

那是你的靈魂在提醒你：  
「你正離真正的自己，有一點遠了。」

---

## 2026 年，我想把一個重要的權利還給你們

請你們記得，  
在這麼快、這麼吵的世界裡，  
**適時讓自己排毒，把手機關掉，**  
**為自己保留一段不被打斷的時間，**  
**慢慢成為自己，**  
**是一種權利，不是落後。**

你不需要一次改變全部，  
只要每天，  
幫自己留下一小段  
沒有滑動、沒有比較、沒有評價的時刻。

男孩們，  
請回到真實世界裡去冒險、去嘗試、去失敗，  
也去承擔那些只屬於現實的後果。

女孩們，  
請在真實的關係中被理解、被接住，  
而不只是被看見、被評價。

世界，已經夠快了。  
請你，勇敢地慢下來。

你的人生，  
不是用來配合演算法的。

你，  
值得用一輩子的時間，  
慢慢長成你自己。

陪你們一起練習慢下來的一一

**阿武校長**

2026.01.01